

千葉県歯科衛生士会長賞

洋風弁当



調理時間 5 品目で 45 分

ポイント

879Kcal 食塩相当量 3.6g

※調理方法を工夫して、誰にでも手軽に作れるレシピを考えました。歯ごたえや食感を考え、野菜の切り方や調理法も工夫しました。

餃子の皮キッシュ

材料：餃子の皮 2枚 / 冷凍ほうれん草 20g / ベーコン 少々 / バター 少々 / 生クリーム 大さじ2 / 溶き卵 大さじ2 / ハーブソルト 少々

- ①タルト型に餃子の皮を入れてオーブンで3分焼く
- ②生クリーム、溶き卵、ハーブソルトをよく混ぜる
- ③フライパンを火にかけて、バターを溶かし、ほうれん草とベーコンを炒める
- ④②と③を混ぜ合わせ、①の型に入れ、オーブンで10分焼く

人参の洋風きんぴら

材料：人参 1/2本 / マヨネーズ 大さじ2 /
ハーブソルト 少々

- ①人参を千切りにする
- ②フライパンを火にかけて、マヨネーズと人参を入れて炒める。
- ③マヨネーズが透き通ってきたらハーブソルトで味付けする。

鶏のイタリアンオーブン焼き

材料：鶏胸肉 100g / ハーブソルト 少々 / 卵 1個
粉チーズ 大さじ2 / 小麦粉 大さじ2 / パン粉 適量
オリーブオイル 適量 / ソース[ケチャップ 小さじ2 /
マヨネーズ 小さじ2]

- ①鶏胸肉をそぎ切りにしハーブソルトを振る
- ②卵、粉チーズ、小麦粉を混ぜる
- ③①に②、パン粉の順に付ける
- ④③を天板の上に乗せてオリーブオイルをかける
- ⑤④をオーブンで10分焼く

トマトのベーコン焼き

材料：ミニトマト 4個 / ベーコン 2枚

- ①トマトにベーコンを巻き楊枝で止める
- ②①をオーブンで5分焼く

エリンギの洋風混ぜご飯

材料：エリンギ 2本 / 玉ねぎ 1/2個 / バター 大さじ2 / ベーコン 2枚 / ハーブソルト 適量 / コンソメ 小さじ1
ご飯 茶碗2杯分 / パセリ 少々

- ①玉ねぎうすくスライス、エリンギは斜めにスライス、ベーコンは5mm幅にそれぞれ切る。
- ②フライパンを中火にかけて、バターを溶かして、①の材料を炒める。
- ③②に火が通ったらハーブソルトとコンソメで味付けをする。
- ④③をご飯に混ぜる。
- ⑤仕上げにパセリをかける。